

# 小児



## コーナー



あじま診療所 所長  
小児科医師 森 英一

## 「食中毒の三原則」

食中毒には、フグやキノコに含まれる自然毒によるものもありますが、主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌が原因となる食中毒は夏場に多く、代表的なものは、カンピロバクターやサルモネラ菌、病原大腸菌などです。夏場に多いのは、細菌の多くは室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなり、湿気を好むためです。代表的なウイルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染するケースが多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。冬に多く発生し、数としては最近が一番多くなっています。

食中毒予防の3原則は「つけない（洗う、分ける、清潔）」「増やさない（低温で保存、迅速、乾燥）」「やっつける（加熱処理）」です。「手洗いをしっかりし、生の食品と加熱済み食品は、包丁やまないた等の調理器具を含めて分けて取り扱う」「買って来た

食品は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、調理器具やふきを乾燥させる」「食品の中心部を75℃以上1分以上になるようよく加熱する」といったことに気をつけましょう。

